

令和 5 年 6 月 27 日現在

機関番号：44205

研究種目：研究活動スタート支援

研究期間：2020～2022

課題番号：20K22275

研究課題名（和文）心理療法におけるセルフヘルプの実態把握とその促進方法の検討

研究課題名（英文）Understanding the frequency of psychotherapy self-help use in daily life and examining methods to promote it.

研究代表者

伊藤 雅隆 (Ito, Masataka)

びわこ学院大学短期大学部・その他部局等・助教

研究者番号：40876215

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,200,000円

研究成果の概要（和文）：書籍やアプリなどを用いて心理療法の内容に自身で取り組むセルフヘルプを実際にどの程度利用しているかについての検討とそのセルフヘルプの効果との関連を検討した。セルフヘルプの実施は心理的状態の改善につながる事が明らかになった。一方でその取り組み量と改善の大きさとの関連は確認されなかった。また、取り組みの促進の方法として報酬による促進と、他者に目標を宣言する社会的宣言による促進を試みた。これらの間に促進効果の差は確認されなかった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究の結果は、セルフヘルプの取り組みに関して週や日ごとにまとめた結果ではなく、実際の利用頻度を利用し、その効果との関連を検討している点の特徴である。この方法を用いた場合では、ある程度健康な状態の人を対象とした時に取り組みの頻度と改善の効果が関連しないことが明らかにされた。また、セルフヘルプ利用の促進効果が見込めることから、各種の心理療法のセルフヘルプに対して利用できる可能性があり、その効果に影響することが期待できる。

研究成果の概要（英文）：The study investigated the actual utilization of self-help methods, such as working independently with the contents of psychotherapy using books, apps, etc., and examined the correlation between the effectiveness of self-help and its usage. The findings revealed that implementing self-help approaches resulted in an improvement in psychological well-being. However, no association was found between the extent of self-help efforts and the degree of improvement observed. Furthermore, the study aimed to encourage the efforts of self-help through rewards and social declarations, where participants publicly shared their goals with others. No significant difference was found in the promotional effects between these methods.

研究分野：臨床心理学

キーワード：認知行動療法 セルフヘルプ 心理療法 活動記録表

1. 研究開始当初の背景

ストレスチェック制度の開始に伴い、近年メンタルヘルスの問題が本邦でも注目を集めている。この取り組みにより、早期にリスクのある人が発見されるようになっている。発見された人々に対して効果的な心理療法を届けるために、様々な研究が行われている。特定の症状に対する心理療法の開発や心理的メカニズムの検討、治療効果の改善方法の検討などが行われてきた。中でも、治療効果の改善方法については、特定の疾患に限らない要因が多く含まれることから重要である。例えば、参加者の治療意欲の増進などがあげられる(Constantino et al., 2012)。治療効果の改善方法の一つとして、心理療法の内容を参加者自身で取り組むこと(セルフヘルプ)を促すことが重要である。そこで、心理療法の治療効果を高めるセルフヘルプの促進方法について検討していく必要があった。

2. 研究の目的

本研究の目的は、心理療法の参加者のセルフヘルプの取り組み量と治療効果の関係を明らかにするとともに、セルフヘルプの促進方法を確立することである。そこで、心理療法の中でも、これまでに多く有効性が示されてきた認知行動療法のセルフヘルプのプログラムを用いて、その利用を促進する方法を検討する。研究 1 では、セルフヘルプの取り組み量と介入効果の関係を検討し、研究 2 ではセルフヘルプの促進方法の効果を検討する。

3. 研究の方法

研究 1

研究 1 では、セルフヘルプの取り組み量と効果の関係を明らかにする目的で実施した。研究参加者はフライヤー及び講義で参加者募集告知を行い、書面にて同意が得られた大学生および短期大学生 43 名が参加者だった。参加者の年齢は平均 19.93 歳 (SD = 0.94)、男性が 8 名、女性が 35 名だった。不安や抑うつを測定する目的で日本語版 K6/K10 を用い、ストレス状態の測定を行うために SRS-18 を用いた。SRS-18 は全体の得点のほか、下位項目として、抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力の 3 つの項目があった。セルフヘルプとして活動記録表を用いた。活動記録表を Google スプレッドシートで作成し、作成したスプレッドシートの共同編集者としての権限を参加者に譲渡し、参加者はスマートフォンや PC を用いて Web 上で活動記録表を記入した。スプレッドシートの編集履歴を用いて、回数を確認した。手続きとしては、参加希望者に対して、研究室で研究に関する説明を行った上で、書面によって同意が得られたものを対象とした。参加者に対して Pre として K6/K10 および、SRS-18 への回答を求めた。その後、活動記録表の使い方と効果についての説明を 5 分程度行った。その後、各個人に用意した活動記録表へ参加者がアクセスし内容の編集ができることを確認した。活動記録表への記録を 1 か月行うことを求めた。1 か月経過後、参加者には Post として K6/K10 および、SRS-18 への回答を求めた。Post の回答が確認できた参加者に対して、研究参加への謝礼として、Quo カード 3000 円分を渡した。

研究 2

研究 2 として、セルフヘルプの促進方法の検討を行った。所属大学でフライヤー及び授業での参加を呼びかけ、同意が得られた 12 名の学生を対象とした。研究 1 同様に、不安や抑うつを測定する目的で日本語版 K6/K10 を用い、ストレス状態の測定を行うために SRS-18 を用いた。また、セルフヘルプとして活動記録表を利用した。Google スプレッドシートで作成し、作成したスプレッドシートの共同編集者としての権限を参加者に譲渡し、参加者はスマートフォンや PC を用いて Web 上で活動記録表を記入した。スプレッドシートの編集履歴を用いて、参加者が活動記録表の記録を行った回数を確認した。参加者からインフォームドコンセントを得たのちに、Pre アセスメントを実施し質問紙の両方に関して回答を得た。その後報酬群と社会的宣言群に割り付けた。どちらの群の参加者にも活動記録表の使い方と利点について説明し、1 か月の期間取り組むことを依頼した。報酬群に対しては、その後に取り組み量に応じて謝礼が支払われることについて提示した。研究への参加に対して、1000 円分の謝礼が出るのに加えて、平均して 1 日 1 度以上利用した場合 2000 円分の増額、平均して一日 1 回未満 0.75 回以上の時 1000 円分、平均して一日 0.75 回未満 0.5 回以上の時 500 円分の増額、それ以下の場合は基本の報酬 (1000 円分) と提示した。説明時のこの情報は虚偽であることを説明し、研究終了時に他群と同じ額 (3000 円分の Quo カード) の報酬が渡された。社会的宣言による促進を行う群では、匿名で他の参加者に対して、1 週間に取り組む予定の量を宣言させた。Web 上で常にほかの参加者の取り組みの宣言量と自身の宣言量を確認することができた。活動記録の開始から 1 か月経過後 Post アセスメントを行い、質問紙の両方について回答を得た。

4. 研究成果

研究 1 の結果

尺度の回答に欠損のなかった 29 名を分析の対象とした。各尺度の得点と活動記録表の記録回数を Table1 に示した。Pre と Post の比較では、K6 の値が有意に低下していた ($t = 2.45$, $p = 0.02$)。K10 は有意傾向の得点の低下を示した ($t = 1.83$, $p = 0.08$)。SRS-18 は有意な変化を示さなかった。

取り組み量との関連を見るため、各尺度の Pre と Post の得点の差と活動記録表の記録回数の相関係数を算出した。Table2 に相関係数を示す。活動記録表の記録回数と各測定尺度において、有意な相関は確認されなかった。

Table 1 Descriptive Statistics and t-test

	K6	K10	SRS-total	SRS-dep-anx	SRS-ang-irr	SRS-helpless	Count
pre	5.31 (4.40)	9.66 (7.07)	13.93 (9.12)	4.59 (3.25)	3.38 (3.03)	5.97 (4.15)	24.93
post	3.97 (3.91)	7.14 (6.02)	13.14 (11.25)	5.00 (4.14)	2.79 (3.23)	5.34 (4.84)	(20.43)
paired t	2.45	1.83	0.45	-0.70	1.01	0.71	

Table 2 Correlation with the count of weekly activity charts

	K6	K10	SRS-total	SRS-dep-anx	SRS-ang-irr	SRS-helpless
<i>r</i>	-.16	-.17	.08	.06	0.22	.12

研究 2

各指標の結果を Table3 に示した。主要評価指標に関してウィルコクソンの順位和検定を用いて、条件間の取り組み量に対して違いがあるかについて検討した。その結果有意な差は得られなかった ($W = 28$, $p = 0.12$)。副次的評価指標に対してはぐんと時期を要因とした 2 要因分散分析を行った。SRS の合計得点、各下位項目得点、K10、および K6 の得点においてすべて有意な差は得られなかった。

Table3 mean and standard deviation

Variable	Group	Mean (SD)		
		Pre-intervention	Post-intervention	
Count	reward		25.5 (37.8) *	
	social		11 (10.6) *	
SRS	dep-anx	reward	5.8 (5.22)	4.00 (4.32)
		social	5.5 (5.47)	2 (3.46)
	irr-ang	reward	2.67 (7.46)	3.25 (6.71)
		social	3.33 (6.25)	1 (12.06)
	helpless	reward	5.5 (5.57)	5 (6.50)
		social	7.67 (2.66)	3 (1.00)
total	reward	15.2 (5.54)	12.2 (6.38)	
	social	16.5 (6.59)	6 (2.65)	
K10	reward	10.8 (8.16)	7.5 (9.75)	
	social	14.4 (8.79)	5.33 (6.11)	

* median

研究期間全体を通して得られた成果として、セルフヘルプの取り組み量とその介入効果との関係はそれほど強くないことが考えられた。もともと健康な学生を対象としていたことから、先行研究の結果などと比較すると、患者やより傾向の強いもののように対象により変動があることが考えられる。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計2件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 Ito, M., Hashimoto, K., Muto, T.
2. 発表標題 A systematic review and meta-analysis of brief Acceptance and Commitment Therapy
3. 学会等名 ACBS world conference 18 online (国際学会)
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 伊藤雅隆
2. 発表標題 逐語データを用いたアクセプタンス&コミットメント・セラピーにおける面接要素の検討
3. 学会等名 日本心理学会 第84回大会
4. 発表年 2020年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------